

## ИЗБЕГАНИЯ ПРОБЛЕМ КАК СТРАТЕГИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

*Гапова О.И., Федосеенко В.С., Касьян О.А., Церковский А.Л.  
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

Среди базисных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями и проблемами, определяющих результаты поведения, выделяют копинг-стратегию избегания проблем. Она представляет собой механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий ((И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева, 2002; И.В. Воеводин, 2002).

Эта стратегия направлена на совладание со стрессом, способствует его редукции, но обеспечивает функционирование и развитие индивида на более низком функциональном уровне. Она может носить адекватный, либо неадекватный характер по отношению к ситуации, фазе реагирования индивидом на эмоциональный стресс, его возрасту и состоянию ресурсной системы.

Изучение данной поведенческой стратегии имеет для подготовки специалистов-медиков непреходящее значение, так как эта подготовка должна состоять в соединении профессиональных знаний, умений и навыков с личностными качествами, способствующих адаптации к врачебной деятельности. Причем, наиболее эффективным путем в данном случае является умение высокоэффективно справляться с профессиональными стрессовыми ситуациями и проблемами.

С целью изучения распространенности и степени выраженности копинг-стратегии избегания проблем были обследованы 237 студентов 3 курса лечебного факультета ВГМУ, из них 64 (27%) юноши (средний возраст на момент исследования составил  $20,0 \pm 0,5$  лет) и 173 (73%) девушки (средний возраст на момент исследования составил  $19,9 \pm 0,6$  года).

Изучение данной стратегии проводилось по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана. Студентам предлагалось сначала вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой они столкнулись за последний год и которая заставила их изрядно беспокоиться. Затем им необходимо было описать эту проблему в нескольких словах и, читая предлагаемые 33

утверждения, выбрать один из трех наиболее приемлемых вариантов ответа для каждого утверждения: «Да» (3 балла), «Скорее да, чем нет» (2 балла) и «Нет» (1 балл).

В результате проведенного тестирования были получены следующие результаты.

Из общего числа студентов данную стратегию использовали 12 человек (5,1%), причем у юношей и девушек она составила 4,7% и 5,2% (соответственно 3 и 9 человек). Анализ уровней стратегии представлен в таблице

Пол	Уровни копинг-стратегии избегания проблем (%)			
	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий
Мужской	—	—	—	3 (100%)
Женский	—	4 (44,4%)	4 (44,4%)	1 (11,2%)

Полученные результаты, главным образом свидетельствуют о том, что студенты-медики реже других базисных стратегий используют в сложных жизненных (стрессовых, конфликтных, кризисных, фрустрирующих) ситуациях менее адаптивную стратегию поведения. Этот вывод соответствует полученным нами результатам исследования других базисных стратегий совладания.

Если исходить из предположения, что результаты исследования данной стратегии были обеспечены искренними ответами студентов, а не попыткой сохранить не соответствующее действительности позитивное представление о себе, то можно констатировать, что студенты 3 курса достигли достаточно высокого уровня социально-психологической адаптации в условиях обучения в ВГМУ.

В качестве подтверждения необходимо указать на результаты ряда зарубежных исследований.

Е.В. Либина и А.В. Либин (1998) показали, что стратегия избегания оказалась связанной с низкой предметной (т.е. направленной на дело) активностью, высокой эмоциональностью, негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления.

Карвер и Шеир (1994) утверждают, что стратегии избегания увеличивают дистресс.

J. Krosnick (1994) установил, что избегание, даже если оно и решает частную задачу выхода из ситуации с наименьшими

потерями, свидетельствует о низкой уверенности субъекта в себе в пределах данной жизненной сферы.

Анализ темперамента и характерологических черт личности в связи со стратегиями поведения в конфликте (Thomas, 1977; Гришина, 1981, 2002) показал, что стратегия избегания оказалась связанной со следующими признаками темперамента: низкой предметной (то есть направленной на дело) активностью и высокой эмоциональностью, понимаемой как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результата (Русалов, 1990), а также с негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления (Пантилеев, 1994).

К. Thomas (1977) выделил стратегию избегания как способ регулирования конфликтов, для которого характерно отсутствие как стремления к кооперации, так и тенденции к достижению собственных целей.

По мнению В.М. Ялтонского (1995) копинг-стратегия избегания может стать одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения.

Неадаптивность стратегии избегания в поведенческой сфере проявляется избегании мыслей о неприятностях, в изоляции, отказе от решения проблем. На когнитивном уровне человек отказывается преодолевать трудности из-за неверия в свои силы, умышленной недооценки неприятностей. В эмоциональной сфере неадаптивность проявляется чувством безнадежности, покорности либо злостью и «поиском виноватых». При этом формируется тенденция к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовых ситуациях эмоционального напряжения, например, путем его психофармакологической редукции, попытки избежать общения с окружающими, фантазировании и т.п., что существенно тормозило необходимое разрешение проблемной ситуации (Е.В. Змановская, 2004).

Таким образом, исследование базисной копинг-стратегии избегания проблем позволяет сделать некоторые выводы:

- во-первых, студенты-медики реже всего используют менее адаптивную стратегию поведения в сложных жизненных (стрессовых, конфликтных, кризисных, фрустрирующих) ситуациях;
- во-вторых, полученные результаты можно будет использовать в работе психологической службы, в преподавании психолого-педагогических дисциплин.

Литература:

1. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
2. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
3. Либина Е.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190–204